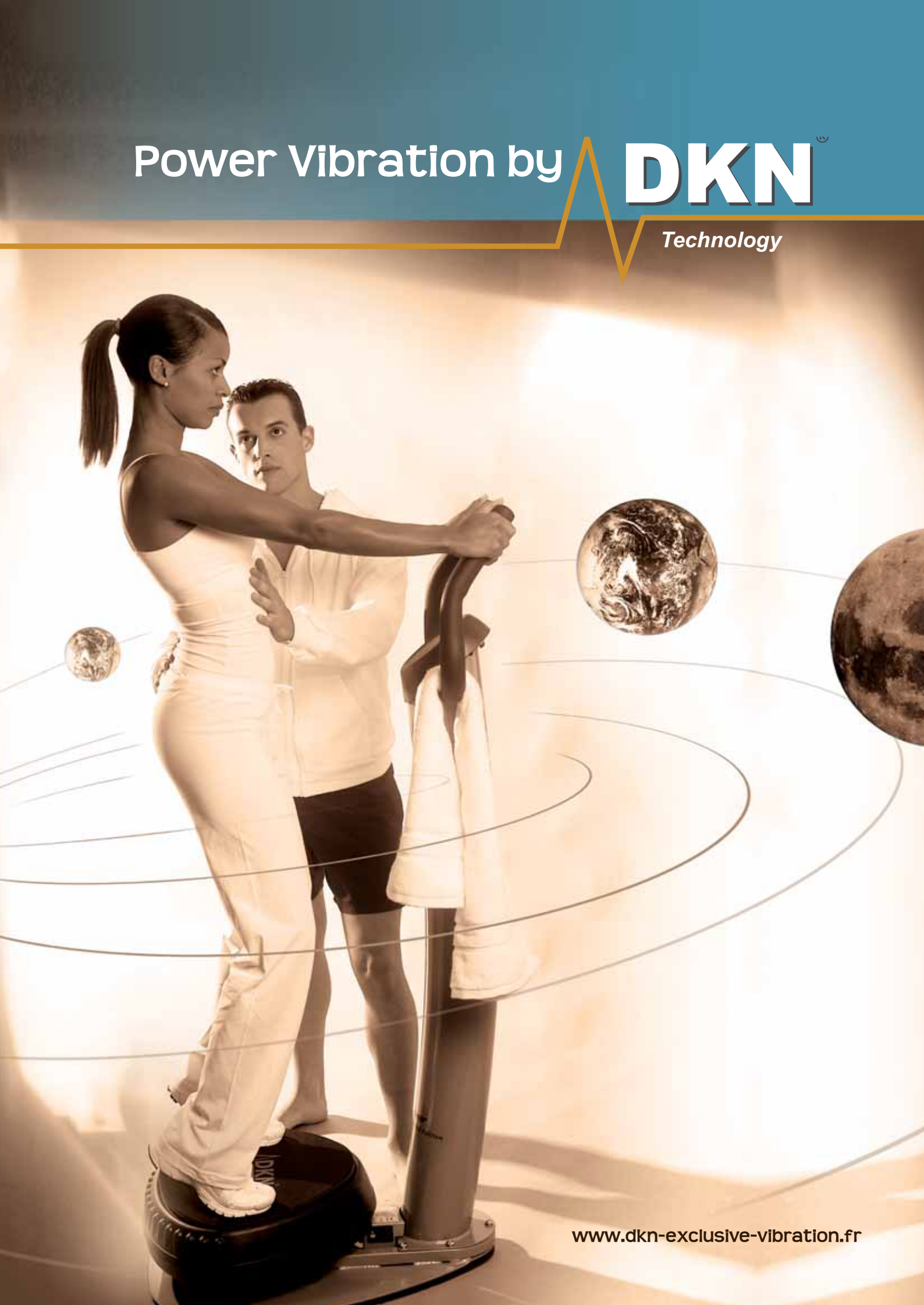
Power Vibration by DKN®

Technology



www.dkn-exclusive-vibration.fr

EDITO

Utilisées de façon adéquate, les plateformes vibrantes *DKN Technology*, paradigme médical révolutionnaire de bien-être, peuvent agir sur de nombreux facteurs à l'origine du vieillissement et de la maladie.
Cette nouvelle technologie clé pour l'amélioration de la santé et du bien être crée des changements radicaux dans les fonctions corporelles qui influenceront votre condition physique, votre santé, votre bien-être et votre esthétique à tous les niveaux.

***DKN France* est une société qui se consacre à la recherche du bien-être et de la condition physique ultimes.**
Nous offrons une gamme complète d'appareils Whole Body Vibration, allant d'appareils destinés aux professionnels à des systèmes pour les particuliers à des prix raisonnables. La Whole Body Vibration (WBV) est le tout dernier concept révolutionnaire de condition physique et de bien-être à toucher l'industrie du fitness dans les 35 dernières années.

Les plus grands centres médicaux du monde entier, des organisations sportives professionnelles, des centres d'entraînement pour l'élite, des équipes olympiques et des clubs célèbres de remise en forme utilisent actuellement des appareils variés faisant travailler le corps entier en complément de leur équipement.

Désormais, avec des millions d'heures dédiées aux vibrations globales du corps à travers le monde, l'entraînement par vibrations globales du corps se classe parmi les systèmes d'exercice les plus sains, efficaces et faciles actuellement disponibles. Ses applications vont du conditionnement physique le plus poussé aux thérapies de bien-être corporel total et de rajeunissement.

Un niveau plus élevé de santé, de performance sportive et de bien-être peut être atteint avec un temps d'entraînement de 10 à 20 minutes.
Si une tonification rapide du corps et une réduction de la cellulite sont vos objectifs, alors vous apprécierez les effets stimulants de la WBV sur le taux métabolique. La technologie WBV est soutenue par 35 ans de recherche médicale et de recherche sur la condition physique ainsi que par de nombreuses études scientifiques en cours.

DKN France

Avantages globaux

Une impulsion d'avance avec *DKN Technology*

L'entraînement sur plateformes vibrantes

... améliore votre bien-être :

- Réduction du stress
- Fortification du corps tout entier
- Amélioration de l'équilibre entre le corps et l'esprit, de la synchronisation et de l'harmonie
- Meilleur équilibre mental
- Amélioration de la libido, de l'endurance sexuelle et de la satisfaction
- Fortification du corps tout entier
- Amélioration de la santé

... améliore votre santé :

- Préservation des articulations grâce à un entraînement doux et sans impact
- Amélioration de la force musculaire
- Amélioration du drainage lymphatique
- Amélioration de la santé des os
- Accroissement de la combustion des graisses
- Augmentation du métabolisme
- Amélioration de la circulation
- Meilleure distribution de l'oxygène dans les tissus
- Meilleures consommation et utilisation des nutriments
- Amélioration de la souplesse
- Meilleur équilibre
- Meilleure désintoxication du corps
- Amélioration de l'élasticité du collagène et de la peau
- Amélioration des performances sportives

... améliore votre condition physique :

- Combustion des graisses grâce à un meilleur métabolisme
- Amélioration de la souplesse, de la coordination et de la mobilité
- Amélioration de l'efficacité de l'entraînement sportif
- Accroissement du développement musculaire avec l'exercice
- Amélioration des performances sportives

Partie 1

La Synergie de DKN France

• Première étape

L'étude de la technologie WBV* appliquée au fitness, à la médecine et à l'entraînement sportif a commencé avec le programme spatial soviétique. Les Russes ont découvert que les cosmonautes soumis aux effets de la gravité souffraient d'une perte significative de densité osseuse et d'une fonte musculaire (sarcopénie) lors de voyages dans l'espace. Dans un souci de prévention de ces problèmes de santé, leurs scientifiques ont expérimenté l'activation musculaire par vibrations. Ils ont obtenu des améliorations remarquables de la densité musculaire et osseuse par l'utilisation de platesformes vibrantes afin de surcompenser artificiellement la future apesanteur.

L'entraînement par vibrations a permis à ***Valery Polyakov***, ancien cosmonaute et docteur en médecine russe, d'établir l'actuel record du monde du plus long vol spatial humain. Il a passé 437 jours à bord de la station spatiale russe Mir entre 1994 et 1995. En comparaison, les astronautes américains ***Carl Walz*** et ***Dan Bursch***, entraînés sur des équipement de fitness traditionnels, ont dû cesser leur mission après seulement 196 jours en raison d'une dégénérescence osseuse et musculaire. Il a fallu attendre la chute du mur de Berlin en 1989 pour que la technologie WBV soit pratiquée dans d'autres pays.

Aujourd'hui cette technologie surprenante est à votre disposition, chez vous. En vous y consacrant seulement 10 à 20 minutes par jour, trois à cinq fois par semaine, vous pouvez améliorer votre santé, votre énergie et votre condition physique. L'utilisation régulière est la meilleure façon d'atteindre votre potentiel de santé optimal.
Alors commençons !

* WBV : Whole Body Vibration (entraînement sur machines vibrantes)

• Fonctionnement

Que désigne exactement la Whole Body Vibration (WBV) ?

La plateforme vibrante est un dispositif de fitness et de bien-être qui donne de bien meilleurs résultats que les méthodes d'entraînement traditionnelles en beaucoup moins de temps et avec relativement peu d'efforts. La technologie par vibrations fait appel à des réflexes d'étirement involontaires produits par une stimulation mécanique de 20 à 50 fois par seconde, en fonction du niveau de fréquence sélectionné. Les vibrations engendrent la contraction et la relaxation rapides des muscles, favorisant la circulation sanguine et la distribution d'oxygène à tous les tissus du corps, de la même façon que les exercices traditionnels.

En termes plus clairs, il s'agit de l'application de fréquences de vibrations variables aux muscles, au squelette, aux organes, aux glandes et au système nerveux. Ces vibrations vont habituellement de 20 Hz à 50 Hz, en fonction du type et de la marque de la machine. Les diverses fréquences de vibrations ont des effets différents sur les fonctions corporelles. Concrètement, les faibles fréquences sont très efficaces pour l'entraînement musculaire, l'échauffement avant l'exercice et le repos après l'exercice. Les fréquences plus élevées sont habituellement dédiées aux massages et à l'amélioration de la circulation sanguine vers les tissus périphériques.

Les vibrations proviennent d'une plateforme vibrante et sont transmises au corps par les parties du corps qui sont en contact avec la plateforme, généralement les pieds ou les mains. Le corps s'adapte automatiquement à ces stimulations mécaniques en répondant par un réflexe d'étirement. Le réflexe d'étirement, qui se produit dans le muscle, est une réponse du cerveau aux vibrations.

Le cerveau prépare le corps pour qu'il s'habitue aux stimulations vibratoires. En conséquence, le cerveau est stimulé par les vibrations globales du corps et la fatigue ressentie par l'utilisateur après un entraînement par WBV est due principalement au fait que le système nerveux est soumis à cet entraînement. Concernant l'effet de la WBV sur le cerveau, il convient de noter que le cerveau répond à n'importe quelle forme d'exercice en libérant le facteur neurotrophique dérivé du cerveau ou BDNF, une hormone importante pour le maintien de la santé du cerveau. Si la BDNF n'est pas correctement libérée, le cerveau s'atrophie et se détériore avec le temps. Ainsi, l'entraînement par vibrations favorise la bonne santé du cerveau et du système nerveux grâce à ce type de stimulation neurale.

• Moteur unique contre moteur double

La différence majeure entre l'équipement ***DKN Technology*** et la plupart des autres dispositifs de vibration globale du corps est que les machines ***DKN Technology*** n'utilisent qu'un seul moteur pour la vibration (sauf l'Exclusive Pro, qui peut être programmé pour deux moteurs lorsqu'il est utilisé sous la surveillance d'un professionnel). C'est une information essentielle que la plupart des fabricants ignorent.
Dans son livre Vibranetics, le ***Dr DeOrio*** aborde cette importante distinction, qu'il a découverte lors de tests cliniques sur des milliers de patients utilisant un système bien connu à moteur double. L'utilisation d'une machine à moteur double peut effectivement avoir des effets négatifs sur la santé du cerveau et du corps si elle ne se fait pas avec une extrême précaution et sous la surveillance d'un professionnel.
Il est impossible de synchroniser correctement deux moteurs entre eux, ainsi si vous vous tenez sur un système à moteur double, vous et votre cerveau pourraient peu à peu ne plus être synchronisés. Si cela arrivait, un grand nombre d'effets secondaires pourraient apparaître, parmi lesquels la fatigue, la faiblesse musculaire, des troubles du sommeil et même des troubles du système immunitaire.
Un système à moteur unique est toujours totalement synchronisé avec la plateforme, tant qu'il ne s'agit pas d'un moteur unique lourd (parfois utilisé pour atteindre de plus grandes amplitudes). Les moteurs uniques lourds ne sont pas aussi potentiellement dangereux que les moteurs doubles, mais ils peuvent tout de même déséquilibrer le corps, de la même façon que les machines vibrantes à inclinaison. Un dispositif à moteur unique synchronisera donc le corps et le cerveau, vous permettant d'atteindre un état de synchronisation hémisphérique.

Toutes les machines ***DKN Technology***, à l'exception du modèle ***Exclusive Pro***, sont dotées d'un moteur unique, pas lourd, avec des unités totalement synchronisées. Le modèle ***Exclusive Pro*** a deux moteurs indépendants, le réglage sur moteur unique peut donc être utilisé et le moteur double peut être activé en présence d'un professionnel.

Généralement, on n'atteint pas d'amplitudes élevées avec un système à moteur unique, mais l'effet bénéfique est tout de même visible. Même si de nombreux fabricants se targuent de pouvoir atteindre des amplitudes de 4-5 mm avec leurs systèmes, l'amplitude élevée n'est pas l'objectif mécanique le plus important lorsque l'on développe un dispositif de WBV. Les bienfaits de la WBV se trouvent dans l'efficacité du dispositif à vous amener, vous et votre cerveau, à un état de synchronisation.
Cet effet n'est possible qu'avec l'utilisation d'un système à moteur unique totalement synchronisé, tel que le ***V-Power*** ou le ***Power Trainer Pro*** qui ont un moteur unique. Ainsi, l'on peut obtenir une contraction musculaire plus intense avec un système à moteur double, mais il est impératif d'appliquer ce niveau de stimulation en présence d'un professionnel.
Si vous envisagez une utilisation à domicile, il est conseillé d'utiliser seulement un système de WBV à moteur unique. Un système de WBV à moteur double ne devrait être utilisé qu'en présence d'un entraîneur professionnel ou autre spécialiste de la WBV, comme dans une salle de fitness ou dans le cabinet d'un professionnel de la santé.

• WBV : entraînement et exercices

La pratique de la WBV est appelée **VIBRACISING™**.
Elle comprend une large gamme d'exercices en position debout sur une plateforme vibrante à moteur unique. Inutile d'effectuer des exercices dynamiques pour avoir les bienfaits de l'entraînement par WBV. Il suffit de se tenir debout sur la plate-forme, les genoux légèrement fléchis, pour constater des effets spectaculaires sur l'équilibre, la mobilité, la perte de poids et la vitalité.

De nombreux utilisateurs apprécient de faire une séance en position debout sur une machine de WBV avant de faire du yoga ou un entraînement musculaire pour plus de force et d'énergie. En réalité, la WBV peut améliorer n'importe quel entraînement physique ou activité sportive en mobilisant la réponse adaptative du corps à un exercice donné, ou en améliorant le Chi ou énergie de la force de vie, dans le corps, de façon à pouvoir effectuer un entraînement plus intense.

C'est un outil formidable pour les athlètes avant tout événement sportif. Ils pourront rapidement constater les bienfaits sur leurs performances. Les athlètes parlent de meilleurs équilibre, coordination et concentration s'ils utilisent les plateformes vibrantes ***DKN Technology***.

• Bien-être médical

La WBV améliore la circulation et la distribution de l'oxygène vers les tissus périphériques tels que les pieds, les mains, la peau et les cheveux, ainsi que vers les organes, les glandes, les muscles et la graisse. La meilleure circulation de l'oxygène et du sang permet aux cellules d'éliminer les déchets, de répondre aux hormones et d'absorber les nutriments, les sucres et les minéraux. Le vieillissement est dû à un défaut d'oxygénation, de nutrition et de circulation de n'importe quelle partie du corps, il est donc primordial d'améliorer ces fonctions corporelles afin de retarder ou de renverser le processus du vieillissement. À ce titre, l'entraînement par vibrations devrait être intégré à tout programme de bien-être et de longévité.

• Thérapie physique et réadaptation médicale

Les kinésithérapeutes, médecins et autres chiropracteurs constatent tous les effets thérapeutiques significatifs de la WBV. L'utilisation régulière de ces dispositifs aide à retrouver force et souplesse, notamment après des blessures et traumatismes musculo-squelettiques. Associé à d'autres méthodes d'entraînement traditionnelles, l'entraînement par vibrations peut également aider à prévenir certaines blessures. La guérison des blessures nécessite une bonne circulation, les plateformes vibrantes favorisent la guérison en améliorant la circulation.

La technologie vibratoire remarquable du ***DKN Technology*** offre de nouvelles perspectives à ceux qui souffrent d'arthrite, de sclérose en plaques, d'ostéoporose, de la maladie de Parkinson, d'infirmité motrice cérébrale (IMC) ou qui ont subi un accident vasculaire cérébral (AVC).
Elle leur permet de bénéficier des avantages de l'exercice physique tout en restant dans les limites de leurs capacités physiques. Des recherches scientifiques sont menées dans le monde entier sur les effets de la WBV. De nombreuses études trouvent leur place dans des publications médicales de premier ordre et de grands journaux de recherche concernant le fitness.

• Performances sportives

Les sportifs du week-end comme les athlètes d'élite constatent des effets bénéfiques incroyables sur leurs performances grâce à l'entraînement par WBV.
Des améliorations notables de la coordination, de la force, de la souplesse et de la rapidité offrent aux athlètes de meilleures performances quel que soit le sport.

Par ce système de WBV, même le cerveau est entraîné.
L'entraînement par WBV améliore la réponse adaptative des athlètes à des activités axées sur la performance.
L'adaptation rapide à la stimulation de n'importe quelle performance accélère la courbe d'apprentissage, et donc l'excellence dans ce sport en particulier.

Les échauffements prennent de l'importance car de nombreux neurones et fibres musculaires sont sollicités en quelques secondes après le début de l'utilisation de machines de WBV. Les fibres musculaires à contraction rapide sont sollicitées, favorisant la force explosive, l'endurance musculaire et une meilleure agilité.
Une rééducation rapide après une blessure est essentielle pour tous les athlètes. Les entraîneurs peuvent désormais s'enthousiasmer devant la rapidité avec laquelle certains joueurs parviennent à se remettre même après des blessures qui auraient pu mettre fin à leur carrière.

• Santé & fitness

Les méthodes traditionnelles d'entraînement avec résistance offre une résistance sur un seul axe linéaire, alors que les effets de la résistance des plateformes vibrantes ***DKN Technology*** se produisent sur plusieurs axes, en stimulant le corps tout entier par la stimulation simultanée des fibres d'un groupe musculaire donné.

Il est possible d'atteindre des résultats équivalents, sinon supérieurs, en trois fois moins de temps qu'avec l'entraînement avec des poids ou autres exercices traditionnels.

L'entraînement par vibrations sur les plateformes vibrantes ***DKN Technology*** est utilisé pour améliorer nettement la force musculaire, la rapidité, la souplesse, l'amplitude de mouvement et la coordination.

Il peut également améliorer le flux sanguin et l'oxygénation dans tout le corps, faciliter la guérison et la régénération de tissus lésés, et même améliorer le bien-être général et la qualité de vie de l'utilisateur.

• Entreprise

Les programmes de fitness et de bien-être en entreprise gagnent du terrain grâce à leurs nombreux avantages sur les performances des employés. Ils réduisent notamment les jours d'arrêt maladie et favorisent un environnement plus productif. Les modèles professionnels de ***DKN Technology*** sont idéaux pour les salles de gym d'entreprise.
En 10 à 20 minutes, l'employé peut entraîner tous ses groupes musculaires, stimuler sa concentration et sa vivacité mentales, travailler son équilibre et limiter les blessures en rapport avec l'ergonomie.
Le simple fait de se tenir sur l'une de nos unités peut engendrer quantité de bienfaits, notamment l'amélioration de la souplesse, la réduction de la douleur, l'amélioration de la circulation sanguine et de la saturation en oxygène dans les tissus.

Les hormones de l'humeur, comme la sérotonine, sont immédiatement libérées et pallient la fatigue mentale en réduisant le stress émotionnel courant dans les environnements professionnels clos.

L'entraînement typique sans effort ni tension prend environ 15 minutes par séance, permettant des entraînements à la pause déjeuner ou à la pause café sans devoir prendre une douche ou changer de vêtements. Compte tenu de son design compact et de sa valeur comparative, la gamme de plateformes vibrantes ***DKN Technology*** est l'équipement parfait pour le fitness en entreprise.

• Longévité et lutte contre le vieillissement

Les plateformes vibrantes de ***DKN Technology*** sont des outils fabuleux pour la médecine anti-âge, et pour une vie plus longue et plus saine.
L'entraînement par vibrations permet un entraînement intense et dynamique qui touche tous les muscles du corps sans surcharge, et qui réduit de façon significative la tension dans les articulations, les ligaments et les tendons.

Le cerveau réagit à l'intensité de l'entraînement en accroissant le flux sanguin et l'oxygénation dans tout le corps, tout en augmentant l'hormone de croissance, primordiale pour la réparation et la régénération des tissus. Il se produit en même temps une augmentation de la testostérone revenue aux niveaux optimaux pour les hommes comme pour les femmes, et une augmentation significative des neurotransmetteurs et des endorphines (donnant ce que l'on appelle la sensation d'élévation),

qui permettent de supprimer la douleur et d'améliorer l'humeur de l'utilisateur. Avec l'entraînement sur plateformes vibrantes ***DKN Technology*** de courte durée (une moyenne de 10 à 20 minutes par jour, cinq fois par semaine), vous accroîtrez rapidement la souplesse et l'amplitude de mouvement, ainsi que la production de collagène dans les premières 24 heures d'utilisation.

DKN Technology contribue surtout à un sentiment de jeunesse dû à une augmentation de l'oxygénation, à la sécrétion de sérotonine (« l'hormone du bonheur ») et à de meilleures fonctions de base du cerveau. Vous ressentirez presque immédiatement des effets positifs sur votre force et votre bien-être. En faisant baisser le niveau de cortisol, les plateformes vibrantes ***DKN Technology*** permet d'éliminer les effets du stress et s'impose comme un précieux outil de relaxation.

Partie 2

Instructions pour l'entraînement

Si vous n'avez pas fait de sport depuis longtemps et/ou que votre santé est potentiellement fragile, vous devez consulter votre médecin traitant avant de commencer un programme d'entraînement.

Afin de maximiser les effets des plateformes vibrantes de ***DKNTechnology*** sur votre santé et votre bien-être physiques, voici quelques trucs et astuces d'entraînement qu'il vous sera utile de connaître avant d'entamer votre programme d'entraînement :

L'entraînement sur plateformes vibrantes DKNTechnology dépend à la fois de la fréquence et de l'intensité des vibrations. Plus l'amplitude est élevée, plus les muscles et le cerveau devront se « contracter » pour s'adapter de façon appropriée au mouvement mécanique de la plate-forme. Dans certains cas, les effets de l'entraînement peuvent être plus efficaces grâce à cette hausse d'amplitude. L'entraînement par vibration globale du corps peut faire travailler 100 % des muscles du corps, alors que l'entraînement traditionnel n'en fait généralement travailler que de 40 à 60 %. De plus, cette technologie peut encourager la stimulation d'une musculature qu'il est en général difficile d'activer consciemment. Le résultat est que le système neuromusculaire du corps entier peut être stimulé en une seule fois et que le temps d'entraînement peut être réduit de façon significative, puisque de nombreux muscles travaillent simultanément, alors que dans les techniques d'entraînement traditionnelles, les groupes de muscles sont stimulés les uns après les autres.

Le protocole d'entraînement ***DKN Technology*** ressemble à n'importe quelle forme d'entraînement. Il repose sur des périodes d'entraînement courtes et de faible intensité qui augmentent peu à peu vers des niveaux d'intensité plus élevés. Les machines DKNTechnology font plus que générer de la force ou améliorer le métabolisme. Elles désintoxiquent aussi les organes et cellules internes. En conséquence, les muscles courbaturés ne sont pas le seul souci qui justifie que l'entraînement par vibration globale du corps débute en douceur.

Des symptômes de désintoxication provoqués par la libération de déchets cellulaires dans la circulation sanguine peuvent également se produire. Maux de tête, état grippal, fatigue et constipation font partie de ces symptômes potentiels. Pour la plupart des utilisateurs, la douceur d'un entraînement par vibrations progressif agira comme facteur de prévention à ces réactions. L'entraînement par WBV avec DKNTechnology stimule la production d'hormones, améliore la circulation lymphatique et augmente la capacité d'absorption des nutriments des cellules. Pour une même stimulation, chaque personne réagira de façon différente.

Ainsi, il est possible que ces directives ne soient pas universelles. Soyez à l'écoute de votre corps et de votre bon sens lorsqu'il s'agit d'une thérapie ou d'un programme d'exercices nouveaux.

La vibration globale du corps peut être aussi lourde pour les muscles que tout exercice intense comme ceux avec des poids, ceux de la méthode Pilates ou le yoga.
La période de récupération après un entraînement traditionnel est de 1 à 2 jours. Cependant, avec le système d'entraînement ***DKN Technology***, le temps de récupération est réduit de façon significative et accélère la capacité du cerveau à décider d'une récupération plus rapide.
En d'autres termes, le cerveau peut répondre et s'adapter plus rapidement aux vibrations ou à toute stimulation par exercice parce qu'il est mieux organisé et que les connexions sont meilleures, à l'instar d'un ordinateur ronronnant.
En conséquence, il se peut que vous vous entraîniez quotidiennement sans abuser, mais cela dépend du patrimoine génétique de chacun. Si vous êtes un athlète expérimenté ou que vous vous exercez régulièrement, la période d'augmentation progressive peut vous sembler trop facile. Ajustez donc la longueur et la durée des exercices afin qu'elles correspondent à vos capacités d'entraînement et à vos besoins personnels.

Il est conseillé de porter des chaussures à semelle en gomme d'une épaisseur de 1 à 1,5 cm lorsque vous êtes debout directement sur les plateformes vibrantes ***DKN Technology***.
Vérifiez que vous effectuez les exercices dans la position appropriée. Si vous le souhaitez, vous pouvez utiliser un tapis de sol en caoutchouc lorsque des parties du corps autres que les pieds sont en contact avec la plate-forme.
Vous pouvez aussi utiliser des gants pour protéger vos mains lorsqu'elles sont en contact avec le plateau. Une fois que vous vous êtes familiarisé avec la machine et la méthode d'entraînement, vous pouvez l'utiliser pieds nus.

Programme d'entraînement

Suivez la section d'entraînement débutant de ce manuel en commençant par cinq minutes le premier jour, puis en augmentant d'une minute par jour jusqu'à atteindre 30 minutes quotidiennes (sportifs confirmés).

Le premier jour, commencez doucement, à la fréquence la plus basse (20 hertz). Si vous décidez d'utiliser le DVD ***DKN Technology***, contrairement aux mouvements isolés extraits du poster ou du manuel, suivez les indications de durée par jour ou semaine de progression que vous trouverez dans le planning d'entraînement pour débutants. Une fois que vous dépassez 10 minutes, vous pourrez suivre l'intégralité de l'entraînement débutant du DVD. Si l'amplitude est trop élevée sur 20 hertz, réglez la machine sur 30 hertz, où les vibrations sont plus nombreuses mais où l'amplitude est plus basse que celle des 20 hertz. Augmentez progressivement la fréquence par intervalles de 5 hertz tous les six jours jusqu'à atteindre 50 hertz.
Vous pouvez maintenir la fréquence sur 50 hertz, qui est la fréquence optimale pour la combustion des graisses et pour un bon conditionnement physique, ou la réduire, selon vos préférences personnelles.

Certaines personnes tolèrent mieux certaines fréquences. En aucun cas, ***DKN France*** n'affirme qu'une fréquence est forcément la bonne pour tout le monde.
La machine ***V-Power DKN Technology*** peut être utilisée tous les jours à raison de 10 minutes maximum. Une fois qu'une personne progresse et dépasse les 10 minutes d'entraînement, de 3 à 5 séances hebdomadaires d'entraînement suffisent en général à maintenir et améliorer les résultats.

Le DVD ***DKN Technology*** (Homme ou Femme) apporte une nouvelle dimension aux résultats, déjà impressionnants, qu'il est possible d'atteindre grâce à l'entraînement par vibration globale du corps ! Une fois que vous arrivez à tenir 10 minutes à 50 hertz, vous pouvez augmenter la durée. Si vos capacités d'entraînement acquises avec d'autres méthodes d'exercice vous permettent de sentir que vous pouvez tolérer un taux d'intensité plus rapide ou une durée plus longue, allez-y, mais soyez prudent. Cette forme d'exercice ne ressemble à aucune autre, et de nombreux athlètes très entraînés ont ressenti des effets secondaires, tels que la fatigue ou les maux de tête, liés à une progression trop rapide.

Combustion des graisses

La combustion des graisses est maximale lorsque l'entraînement est effectué à 50 hertz pendant au moins 10 minutes par jour, de 5 à 7 jours par semaine.
L'entraînement par vibration globale du corps est très intense, c'est pourquoi une progression très lente est préférable pour atteindre ce niveau d'intensité, plutôt que de vouloir brûler les étapes.

Avec des efforts, un temps et une contrainte corporelle moindres, la machine ***DKN Technology*** apporte des bénéfices maximaux en terme de santé et de conditionnement physique, comparables à ceux des exercices de résistance difficiles telles que les poids et le yoga.

Des os en meilleure santé, une force et une coordination améliorée, une meilleure mobilité, moins de masse graisseuse, plus de masse musculaire sont autant de raisons qui devraient vous inciter à commencer les exercices sur plateformes vibrantes ***DKN Technology*** dès aujourd'hui !

Plan d'entraînement

Entraînement progressif

L'entraînement ***DKN Technology*** suit les progressions recommandées par l'American College of Sports Medicine (ACSM) pour les entraînements de résistance traditionnels.

1. **Étendre la durée de chaque exercice**
   (de 20-40 s. jusqu'à 40-60 s.)
2. **Réduire la période de repos entre les exercices**
   (de 60 à 45 s. et de 30 s. à aucun repos)
3. **Augmenter le nombre de mouvements par exercice**
4. **Effectuer les exercices de façon statique puis dynamique**
5. **Ajouter des exercices supplémentaires quand vous maîtrisez ceux de départ**
6. **Augmenter la fréquence :**
   20Hz, 25Hz, 30Hz, 35Hz, 40Hz, 45Hz, 50Hz
7. **Incorporer des mouvement unilatéraux**
   (par exemple, effectuer les exercices sur une jambe, etc...)

• Échauffement

Il est conseillé de porter des chaussures à semelle en gomme d'une épaisseur de 1 à 1,5 cm lorsque vous êtes debout directement sur les plateformes vibrantes ***DKN Technology***.

Vérifiez que vous effectuez les exercices dans la position appropriée. Si vous le souhaitez, vous pouvez utiliser un tapis de sol en caoutchouc lorsque des parties du corps autres que les pieds sont en contact avec la plate-forme.
Toujours fléchir légèrement les genoux lors de l'utilisation d'un appareil de WBV. Cela permet de soulager les régions thoracique supérieure et cervicale.

Les plateformes vibrantes ***DKN Technology*** fournit une stimulation immédiate et suffisante peu contraignante pour les muscles et les ligaments. Cela se produit par les réflexes de tension musculaire inconscients qui fournissent l'échauffement nécessaire à la prévention des blessures musculaires. Cependant, des étirements légers peuvent être effectués avant d'entamer la période d'entraînement.

Les étirements ou l'entraînement de souplesse sont primordiaux pour un corps en pleine forme et en bonne santé. En entraînant votre corps à devenir souple, vous améliorer la circulation et l'oxygénation des tissus périphériques tels que les cheveux, la peau, les ongles et les muscles. Commencez avec des étirements peu intensifs et augmentez leur durée quand vous devenez plus souple.

• Désintoxication

L'utilisation des WBV ***DKN Technology*** favorise une amélioration rapide du métabolisme de toutes les fonctions cérébrales, corporelles et cellulaires.

Alors que le métabolisme augmente, les cellules regagnent leur santé fonctionnelle et commencent à se débarrasser des toxines et déchets accumulés. Ces déchets sont déposés dans le flux sanguin pour être traités par le foie, les reins, le gros intestin, la peau et les poumons. Ce phénomène est appelé Désintoxication. La désintoxication peut apporter des changements acides dans le corps qui peuvent susciter des sensations de fatigue, d'épuisement, des maux de tête, des nausées, un état grippal et un grand besoin de repos et de sommeil. Si vous souffrez de ces symptômes après avoir utilisé le système DKNTechnology, sachez que c'est bon signe, puisque le corps est en train de changer et de rajeunir sa fonction métabolique perdue.

Des remèdes utiles à cette réaction sont par exemple le charbon de bois, les solutions électrolytiques, les bains de sulfate de magnésium et la pectine d'agrumes modifiée. Vous pouvez trouver la plupart de ces produits dans n'importe quel magasin d'alimentation ou pharmacie.

De plus, la plupart des réactions mentionnées plus haut peuvent être atténuées si vous vous hydratez bien avant d'utiliser le système ***DKN Technology***.

DKN Technology recommande de boire de 25 à 33 centilitres d'eau, de 15 à 30 minutes avant chaque session sur les plateformes vibrantes ***DKN Technology***, afin d'assurer une hydratation et un drainage des toxines adéquats.
Ces formules fournissent à votre corps tous les minéraux, vitamines, herbes et antioxydants nécessaires à la satisfaction des besoins de tous vos tissus corporels pendant l'entraînement intensif avec ***DKN Technology*** !

Toutes ces données ne sont fournies qu'à titre indicatif et ne sont pas à usage médical.

Nous vous souhaitons tous nos voeux
de santé et de succès retrouvés avec
votre nouvelle plateforme vibrante de DKN Technology.

Consultez votre médecin traitant avant de commencer tout programme d'exercices. Lui seul peut vous dire quel genre d'entraînement et quelle fréquence vous correspondent.

Recommandations supplémentaires

- En cas de contre-indication, n'utilisez pas les plateformes vibrantes *DKN Technology* sans consulter au préalable votre médecin traitant.
- Vous devez immédiatement arrêter les exercices si vous vous sentez faible, étourdi ou si vous avez des vertiges.
- Avant de vous entraîner, inspectez toujours la plateforme *DKN Technology* pour vérifier qu' aucune pièce n'est cassée ou usée.
- Retirez toujours vos bijoux avant de vous entraîner.
- Il est conseillé aux débutants de se reporter au poster DKNTechnology et au programme d'entraînement initial pour se faire guider.
- Il est déconseillé aux débutants d'utiliser des poids lors de l'entraînement avec *DKN Technology*.
- Ne vous entraînez pas trop.
- Chaussez-vous et habillez-vous confortablement.
- Si besoin est, utilisez un tapis de sol ou portez des gants lorsque vous effectuez des exercices dans lesquels des parties de votre corps autres que les pieds touchent la plate-forme vibrante.
- Hydratez-vous correctement avant, pendant et après l'entraînement.
- Les exercices qui peuvent être effectués avec un côté du corps doivent être répétés avec les mêmes technique et intensité des deux côtés du corps.
- Ne placez jamais votre tête ou votre ventre sur la plate-forme.
- Ne vous asseyez pas sur les plateforme DKNTechnology avec le dos droit.
- Placez toujours le poids de votre corps au centre de la plateforme *DKN Technology* pour la ménager.
- Effectuez les exercices dynamiques avec une technique et un positionnement parfaits.
- Lorsque vous descendez des plateformes vibrantes *DKN Technology*, faites attention à la marche.
- Les plateformes vibrantes DKNTechnology fonctionnera mieux et plus longtemps à l'abri de l'humidité.

Instructions de sécurité

Avant de commencer à vous entraîner avec les plateformes vibrantes ***DKN Technology***, merci de bien lire ces instructions. Assurez-vous de conserver ces instructions pour votre information, en cas de réparation ou de livraison d'une pièce de remplacement.

- Cette machine a été conçue pour une utilisation domestique, commerciale légère ou commerciale (cette dernière utilisation étant sous réserve de l'achat de la garantie afférente lors de l'achat de la machine).
- Le produit a été testé pour supporter un poids maximum de 136 kg.
- Suivez les instructions de montage avec précaution.
- N'utilisez que les pièces qui vous ont été fournies à l'origine.
- À l'aide de l'inventaire des pièces incluses, vérifiez si le lot est complet.
- Pour le montage, n'utilisez que les outils appropriés et demandez de l'aide si nécessaire.
- Déposez la machine sur une surface plane et non glissante. À cause des risques de corrosion, l'utilisation de toute machine d'exercices est déconseillée dans des zones humides.
- Avant le premier entraînement puis tous les 1 à 2 mois, vérifiez que tous les éléments de connexion sont solidement raccordés et se trouvent dans la bonne position.
- Remplacez immédiatement les composants défectueux et/ou mettez l'équipement hors service jusqu'à sa réparation.
- N'utilisez que les pièces de remplacement fournies pour les réparations.
- En cas de réparation, merci de demander conseil à votre revendeur.
- Assurez-vous que l'entraînement ne commence qu'après un montage et une inspection corrects.
- Vous devez connaître les positions maximales dans lesquelles les pièces réglables peuvent être solidement attachées.
- Ne laissez pas d'enfants utiliser la machine sans la surveillance d'un adulte.
- Assurez-vous que les superviseurs connaissent les dangers potentiels, tels que le déplacement de pièces pendant l'entraînement
- Avertissement : un entraînement incorrect ou excessif peut provoquer des blessures.
- Merci de suivre les conseils relatifs à un entraînement correct qui sont détaillés dans les instructions d'entraînement.

Garantie

• Conditions

Au cours de la présente garantie, d'une durée de 24 mois, le produit sera réparé, reconstruit ou remplacé aux frais de ***DKN France*** à la condition que le consommateur lui retourne ledit produit accompagné de la facture ou du ticket de caisse attestant de la date d'achat.

La présente garantie limitée est caduque si le produit n'est pas utilisé dans un environnement approuvé par ***DKN France***.

La garantie n'est pas valide en cas de mauvaise utilisation, de mauvais traitement ou de dégradation du produit résultant de causes non liées à des défauts matériels ou d'usinage. ***DKN France*** décline toute responsabilité face à tout dommage, causé à la machine ou au corps de l'utilisateur, qui découle d'une utilisation postérieure à l'apparition du défaut susmentionné.
La présente garantie couvre les modèles ***DKN Technology*** : ***V-Power***, ***Power Trainer Pro*** et ***Exclusive Pro***.

Trois environnements d'utilisation précis sont reconnus par *DKN France* :

1. Utilisation à domicile.
Le matériel est acheté en vue de l'utilisation exclusive des membres de la famille demeurant audit domicile.

2. Utilisation commerciale non intensive
Le matériel est acheté pour être utilisé par un groupe restreint d'utilisateurs ; les pratiques et l'environnement d'utilisation sont similaires à ceux de l'utilisation à domicile, sauf si le nombre d'utilisateurs est dicté par une institution particulière comme les écoles, les garderies, les entreprises, les laboratoires de recherche, les cabinets de chiropraxie, les cabinets médicaux ou les équipes de sportifs professionnels, etc...

3. Utilisation commerciale en centre de remise en forme
Le matériel a été acheté pour être utilisé en toute accessibilité et sans contrôle d'utilisation dans un centre de remise en forme. Dans ce cadre, ***DKN France*** met à disposition des garanties commerciales spéciales pour le ***V-power***, le ***Power Trainer Pro*** et l'***Exclusive Pro***.

La garantie que vous avez acquise au moment de l'achat détermine laquelle des garanties ci-après, fût-elle commerciale ou de détail, s'applique à votre machine.

V-Power, Power Trainer Pro et Exclusive Pro de DKN France :
La garantie couvrant les plateformes vibrantes ***V-Power***, ***Power Trainer Pro*** et ***Exclusive Pro*** s'applique seulement à une utilisation à domicile ou à une utilisation commerciale non intensive. La présente garantie couvre, sur une période de deux (2) ans, les matériaux, la main d'oeuvre et les pièces nécessaires à la réparation, à la reconstruction ou au remplacement du matériel, à la discrétion de ***DKN France***.
La garantie prend effet à la date du premier achat de l'équipement.
Les réparations prévues dans la garantie n'étendent pas la période de garantie.

• Limitations

La présente garantie ne couvre que :

a. Les défauts, causés par les matériaux ou la main d'œuvre, qui existaient lors de l'assemblage d'origine du matériel.
b. Les défauts résultant d'une utilisation normale, telle que définie dans le guide afférent, à condition que les instructions de *DKN France* relatives à l'installation, l'entretien et l'utilisation aient été suivies.
c. L'acheteur d'origine du matériel, en possession de la preuve d'achat et a enregistré le produit correctement y relative.
d. La récupération, la livraison ou les frais de transports liés aux réparations pour une durée de 3 ans à compter de la date d'achat originelle figurant sur la facture.
e. Tous les frais de main-d'oeuvre liés à la réparation, au remplacement ou à la reconstruction de la pièce ou de la machine endommagée dans l'un des centres de réparation de DKN France situé en France, pendant 2 ans à compter de la date d'achat originelle figurant sur la facture.
f. Le matériel ou les composants qui ont été modifié(s) sans le consentement de *DKN France*.
g. Les défauts résultants de l'usure naturelle du matériel, de son utilisation dans des conditions pour lesquelles ils n'a pas été conçu, de la corrosion, des dommages provoqués pendant le chargement ou l'expédition s'ils ne sont pas le fait de *DKN France*, ni les dommages provoqués par un accident, un incendie, une inondation, une guerre ou une catastrophe naturelle.
h. Les activités d'entretien telles le nettoyage, le graissage, la vérification normale des pièces ou les procédures normales d'installation que les consommateurs effectuent eux-mêmes et qui ne nécessitent ni démontage ni remontage du matériel.
i. Les dommages ou les défauts de matériel causés par un mauvais branchement électrique pour alimenter l'équipement.
   - un branchement électrique qui ne respecte pas les codes électriques en vigueur,
   - un branchement électrique non conforme au manuel de l'utilisateur,
   - un branchement électrique qui n'a pas été entretenu tel qu'exposé dans le manuel d'utilisateur.
j. Les réparations effectuées par une personne qui n'est pas une personne habilitée par *DKN France*.
k. Les réparations liées à des restrictions ou à des corrections dans le programme du matériel.
l. Les réparations sur des éléments accessoires ou sujets à l'usure, comme les poignées, les joints, les étiquettes ou les roues.
m. Les réparations effectuées sur un matériel dépourvu de numéro de série et sur lequel la plaque d'identification de série a été modifiée ou supprimée.
n. Les appels de services destinés à corriger l'installation du matériel ou d'informer les propriétaires des méthodes d'utilisation de ce dernier.
o. La récupération, la livraison ou les frais de transports liés aux réparations.

LES PRÉSENTES CONDITIONS REPRÉSENTENT L'EXHAUSTIVITÉ DES CONDITIONS DE GARANTIE. DKN FRANCE DÉCLINE TOUTE RESPONSABILITÉ EN CAS D'AUTRES GARANTIES ET CONDITIONS, FUSSENT-ELLES EXPLICITES OU IMPLICITES. LES GARANTIES ET CONDITIONS SUSMENTIONNÉES COMPRENNENT ENTRE AUTRES LES GARANTIES OU CONDITIONS TACITES RELATIVES À LA QUALITÉ MARCHANDE OU À L'EFFICACITÉ DU MATÉRIEL. CERTAINS ÉTATS OU JURIDICTIONS PROHIBENT LES RESTRICTIONS SUR LES GARANTIES OU CONDITIONS TACITES. LE CAS ÉCHÉANT, LA PRÉSENTE RESTRICTION EST CONSIDÉRÉE COMME NULLE ET NON AVENUE.
LA RESPONSABILITÉ DE DKN FRANCE QUANT AUX DYSFONCTIONNEMENTS ET AUX DÉFAUTS DU MATÉRIEL SE LIMITE À LA RÉPARATION ET AU REMPLACEMENT DANS LES CONDITIONS STIPULÉES DANS LES PRÉSENTES. LES GARANTIES SUSMENTIONNÉES OCTROIENT DES DROITS À L'UTILISATEUR ET AU PROPRIÉTAIRE, ET CEUX-CI PEUVENT AUSSI JOUIR D'AUTRES DROITS, EN FONCTION DES ÉTATS (OU DES JURIDICATIONS). DKN FRANCE N'ENGAGE PAS SA RESPONSABILITÉ OUTRE LES RECOURS STIPULÉS DANS LA PRÉSENTE GARANTIE, NI LA RESPONSABILITÉ POUR LES DOMMAGES ACCESSOIRES OU INDIRECTS.
CERTAINS ÉTATS (OU JURIDICTIONS) PROHIBENT L'EXCLUSION OU LA RESTRICTION DES DOMMAGES PRÉCITÉS. LE CAS ÉCHÉANT, LA CLAUSE PRÉCÉDENTE EST CONSIDÉRÉE COMME NULLE ET NON AVENUE.

En dépit des contrôles de qualité permanents, les composants individuels peuvent présenter des défauts ou des erreurs de fonctionnement. L'envoi de la pièce complète lors de la réparation est souvent superflue, parce que les vices de forme peuvent en général être réglé en remplaçant seulement la pièce défaillante.
Il est préférable que vous adressiez vos interrogations quant à la garantie directement à votre revendeur ou à DKN France. Pour prendre des dispositions de service quant à votre appareil DKNTechnology, merci de contacter nos services au 04.73.14.64.01 ou visitez notre site web : www.dkn-exclusive-vibration.fr

Contre-indications

Il est toujours conseillé de consulter un médecin avant de commencer un programme d'exercice. Les recherches en cours dans le domaine de la vibration globale du corps (WBV) montrent que de nombreux états peuvent réellement bénéficier de cette forme de thérapie. Cependant, si vous êtes concerné par l'une des contre-indications suivantes, il est impératif que vous discutiez de la vibration globale du corps avec votre médecin traitant avant d'entamer un programme d'entraînement avec le matériel *DKN Technology*.

Merci de ne pas utiliser les plateformes vibrantes *DKN Technology* ou un autre outil de vibration totale du corps si vous êtes atteint de l'une des affections suivantes :

Contre-indications absolues :

- Inflammations aiguës, infections et/ou fièvre
- Arthropathie ou arthrose aiguës
- Migraine sévère
- Plaies récentes (blessure ou intervention chirurgicale)
- Implants dans la colonne vertébrale
- Thrombose veineuse profonde, aiguë ou chronique, ou autres affections thrombotiques
- Pathologies aiguës des disques, spondylose, spondylolisthésis ou fractures
- Ostéoporose sévère avec densité de masse osseuse < 70mg/ml
- Spasticité (après AVC/ lésion de la moëlle épinière...)
- Tumeurs métastatiques situées dans le système musculo-squelettique
- Étourdissements ou vertiges de position
- Infarctus aigu du myocarde ou si vous vous inquiétez de votre santé physique !

Merci de ne pas utiliser les plateformes vibrantes DKNTechnology ou un autre outil de vibration globale du corps sans avis médical préalable si vous êtes atteint de l'une des affections suivantes :

Contre-indications relatives :

- Grossesse
- Epilepsie
- Calculs biliaires, rénaux ou de la vessie
- Rhumatismes articulaires et arthrose
- Insuffisance cardiaque
- Arythmie cardiaque
- Troubles cardiaques (après infarctus du myocarde)
- Implants métalliques ou synthétiques (par ex., pacemaker, prothèse de valve cardiaque, endoprothèse récente, ou implants neuronaux)
- Douleur dorsale chronique (après une fracture, des pathologies des disques ou une spondylose)
- Diabète sucré sévère avec acrosyndrome ou neuropathie
- Tumeurs (à l'exception des métastases situées dans le système musculo-squelettique)
- Spondylolisthésis sans glissement
- Troubles des mouvements et maladie de Parkinson
- Chondromalacie des articulations des membres inférieurs, ostéonécrose et chondrose
- Trouble de circulation artérielle
- Insuffisance véneuse avec ulcère crural (ulcus cruris)
- Œdème lymphatique
- Cicatrices post-opératoires
- Polyarthrite rhumatoïde sévère

Les plateformes vibrantes ***DKN Technology*** sont des machines révolutionnaires qui permettent de nombreux exercices au bénéfice de la santé et de la condition physique, grâce à la Whole Body Vibration (vibration globale du corps). Comparé aux méthodes d'exercices traditionnelles, l'exercice par vibrations est bien plus efficace, bénéfique et agréable ! Une machine de WBV produit des vibrations qui sont transférées au corps par la plate-forme. Le cerveau répond à ces vibrations en activant les fibres musculaires par le biais de ce que l'on appelle le « réflexe naturel d'étirement », qui survient dans les muscles.
Les méthodes d'entraînement traditionnelles ne permettent que 40 à 60 % d'activation des fibres musculaires, alors que la WBV permet jusqu'à 100 % d'activation de ces fibres ! Cette stimulation intense est efficace notamment pour améliorer le métabolisme, la santé des os et la force physique.

DKN
Technology

15-17 rue du Pré La Reine
63100 Clermont-Ferrand, France
SARL au Capital de 66 900 €
Fax : 04 73 14 64 02

Commercial
Tél. : 04 73 14 64 01
Courriel : commercial@dkn.fr

www.dkn-lifestyle.com
www.dkn-france.fr
www.dkn-exclusive-vibration.fr